

OUTFIT

magazine

EJEMPLAR
GRATUITO

BELLEZA

**Madero-
terapia**
para cuidar
y moldear
tu cuerpo

ESTILO
DE VIDA

Mujeres
que inspiran
tu estilo



CINE &
ESPECTÁCULOS

Los premios
Óscar y la
representación
femenina

Primavera morada:

Lo que no sabías de las jacarandas

ARBOLEDAS • LA FLORIDA • LOMAS VERDES • SATÉLITE • ZONA ESMERALDA

MARZO 2025 | No.116

EJEMPLAR
GRATUITO



¡ENTÉRATE
PRIMERO!

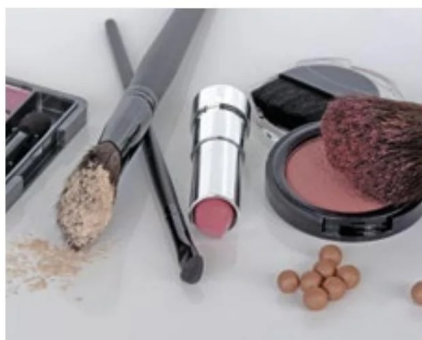
suscríbete a nuestra
EDICIÓN DIGITAL

CONTENIDO

MARZO 2025 / NO. 116

4

CLEAN GIRL LOOK
PARA ESTA PRIMAVERA



6

MAQUILLAJE CADUCADO,
¿AÚN PUEDO USARLO?

8

MADEROTERAPIA,
PARA CUIDAR Y MOLDEAR
TU CUERPO

12

MUJERES QUE INSPIRAN,
TU ESTILO



PRIMAVERA MORADA, LO QUE
NO SABÍAS DE LAS JACARANDAS **14**

PLANTAS AROMÁTICAS:
UN TOQUE NATURAL EN CASA **16**

LOS PREMIOS ÓSCAR, Y LA
REPRESENTACIÓN FEMENINA **18**

DIRECTORIO OM

› ARTE & DISEÑO

ALBA SILVA
ANA CISNEROS
LIZETH ESTRADA
diseño@outfit-magazine.mx

› COLABORADORES

AILED ÁLVAREZ
ALEJANDRA ROLDÁN
ALICIA MEZA
ANGELICA SANTOS
DANIELA FUENTES
HÉCTOR BÁEZ
SANDRA SILVA

› OPERACIONES

ROBERTO PADILLA
roberto.padilla@outfit-magazine.mx

› MERCADOTECNIA

LAURA SILVA
mercadotecnia@outfit-magazine.mx

› VENTAS

LIZBETH HERNÁNDEZ
(55) 5393-0597
ventas@outfit-magazine.mx

› CONTACTO

hola@outfit-magazine.mx

› SÍGUENOS

[Outfit-Magazine.Mx](https://www.outfit-magazine.mx)
[OutfitMagazineMx](https://www.facebook.com/OutfitMagazineMx)
[OutfitMagazineMx](https://www.instagram.com/OutfitMagazineMx)
[OutfitMagazine](https://www.youtube.com/OutfitMagazine)
[issuu.com/OutfitMagazine](https://www.issuu.com/OutfitMagazine)
[OutfitMagazineMx](https://www.outfit-magazine.mx)

INCREMENTA TUS VENTAS

Anúnciate

EN EL MEJOR MEDIO
MULTIPLATAFORMA
IMPRESO & DIGITAL

HASTA
-70%
& 12 MSI

55•8534•8423
envíanos un **WA** o llámanos
WWW.OUTFIT-MAGAZINE.MX

*Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones. Aplica restricciones. Descuento sujeto al periodo de contratación. Hasta 12 MSI, válido pagando con TC (Mastercard, VISA, American Express). Vigencia hasta el 31 de marzo 2025.

Outfit Magazine es una publicación mensual gratuita. Año 9 Número 116. Fecha de Publicación marzo 2025. Número de Certificado de Reserva 1507117. Número de Licitud de Título en Trámite. Número de Certificado de Licitud de Contenido en Trámite. Distribuida por Outfit Magazine. Los artículos escritos por los colaboradores no representan el punto de vista de los editores y son responsabilidad de quien los firma. Los productos y servicios que aquí se publican son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Outfit Magazine no es responsable de los oferentes. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa por escrito del editor.

Promociones y descuentos válidos hasta el 31 de marzo de 2025 (aplican excepciones). Consulta condiciones y restricciones con el anunciante.

La Aventura del árbol

GALERÍAS
ATIZAPÁN

Una increíble aventura te
espera en Galerías Atizapán

Explora las alturas escalando hasta la
copa de un divertido árbol, para después
deslizarte por nuestro tobogán hacia
una gigantesca alberca de bellotas.

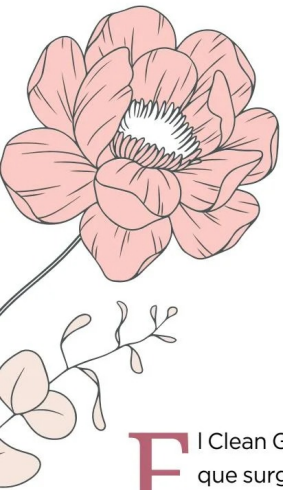
Vive una experiencia única.

Te esperamos hasta el 30 de abril

¡No faltes!



Descubre [Galerias.com](https://www.galerias.com)



CLEAN GIRL LOOK

para esta primavera

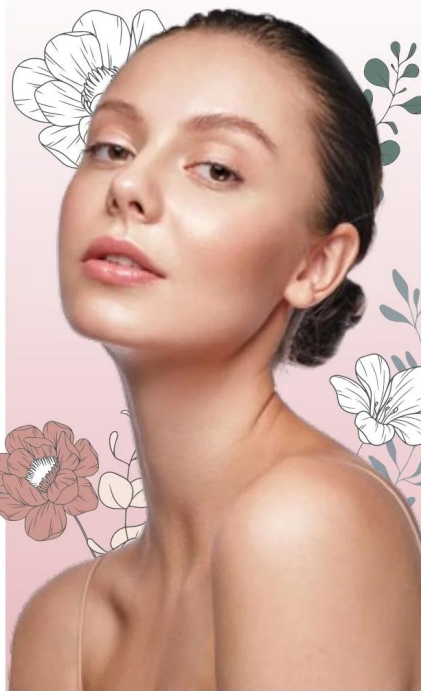


POR DANIELA FUENTES

El Clean Girl Look es una tendencia que surgió en TikTok y se traduce literalmente como "Estilo de Chica Limpio". Si me preguntas, su nombre puede parecer poco creativo, pero también lo puedes encontrar como "Vanilla Girl Look" (Estilo de Vainilla), donde "vainilla" evoca la simplicidad, el minimalismo y lo básico. *Pero, ¿en qué consiste realmente esta tendencia y por qué ha saturado las redes sociales desde el año pasado? Ahí te va:*

Para lograr un Clean Girl Look, lo primero que necesitas es bañarte.

Sencillo, ¿no? *Luego, se trata de mantener durante el día esta vibra de limpieza y pureza; que parezca que verse elegante y minimalista no requiere nada de esfuerzo.*



Una Clean Girl siempre huele bien, se ve natural y resalta su propia belleza en lugar de intentar parecerse a algún ícono de moda pasajero. Al ser un estilo minimalista, es probable que ya tengas en tu clóset todo lo que requieres; no es necesario gastar una fortuna para conseguirlo.

Como suele suceder, esta tendencia se ha convertido en todo un estilo de vida en el que, además de lucir impecable, *tus hábitos también deben reflejar esa filosofía.* Hablaremos de esto más adelante, pero recuerda que sigo el mantra: *"Todo el mundo te va a criticar, haz lo que tu corazón quiera".*



Para verte COMO UNA "CLEAN GIRL" NECESITAS:

- **Piel brillante**, luminosa e hidratada.
- **Maquillaje sutil y sencillo**, muy natural, que parezca que no llevas maquillaje.
- Con un poco de **blush rosa y lip gloss son más que suficientes.**
- **Peinados impecables y sencillos**, principalmente con el cabello recogido en un chongo estilo bailarina o una coleta muy relajada.
- **Ropa cómoda en tonos neutros**, con un estilo entre 'girly' y corporativo.

Para ser UNA "CLEAN GIRL" PODRÍAS AÑADIR A TU RUTINA:

- **Yoga matutina o pilates.** Empezar tu día con actividad física para mantenerte fuerte.
- **Comidas saludables.** Adiós papitas y garnachas del mercado. Las "clean girls" disfrutan de smoothies y matcha, comen fruta y ensaladas, y evitan lo frito.
- **Decoración minimalista.**
- Hacer journaling para aclarar tu mente, protege tu piel diariamente, usa protector solar y, en general, *cuida mucho de ti.*



Aunque todo suena saludable y atractivo, *el apartado de "estilo de vida" que implica esta tendencia ha sido objeto de críticas por llevarse al extremo y generar expectativas irreales (especialmente en redes sociales) sobre lo que debería ser una "clean girl".* Ten esto en cuenta cuando consumes contenido relacionado con la tendencia. *La vida no se trata de ser perfecta, sino de ser feliz.*



LAGRANGE
Churrascaria

DISFRUTA de las MEJORES

ESPADAS BRASILEÑAS

MENÚ DE CUARESMA
TODOS LOS VIERNES DE MARZO

**¡PROMOCIÓN
ESPECIAL!**
Escanea y obténla



Nuestro buffet incluye más de 20 cortes de carne y una barra ilimitada con más de 40 platillos como ensaladas, pastas, platillos mexicanos, sopas, guarniciones, postres y más.*

*No incluye bebidas ni postres a la carta



TOREO
55 5003 1718

TLALNEPANTLA
55 5003 1650 ó 1651

lagrangechurrascaria.com

[f](#) [@](#) LagrangeChurrascaria
[v](#) lagrangeoficial

MAQUILLAJE CADUCADO, ¿aún puedo usarlo?



POR ANGELICA SANTOS

Si amas el maquillaje, te habrás dado cuenta de que siempre ha sido una parte importante de nuestras vidas. Desde pequeñas, insistimos en tomar el labial de nuestra madre para probarlo en nosotras, y crecimos en varios momentos con él. Sin embargo, poco nos han enseñado sobre aspectos importantes, como su duración y caducidad.

¿Realmente caduca?

Cuando me enteré de esto, me sorprendí, pero es cierto. Todos los productos, ya sean de maquillaje, 'skincare' o incluso cremas corporales, tienen algo llamado vigencia. **Este término se refiere al tiempo que transcurre desde que se destapa un producto hasta que es seguro usarlo.**

Aunque no es una regla estricta, sí se trata de un tiempo recomendado, ya que muchos productos pueden perder sus propiedades tras ese período. En el peor de los casos, al estar en contacto con bacterias presentes en el aire durante un tiempo prolongado, pueden provocar reacciones en nuestra piel, como enrojecimiento, ronchas, alergias o dermatitis.

Comúnmente, este dato se encuentra impreso en los frascos o empaques, en forma de una leyenda que indica el tiempo en meses. **Esto se conoce como PAO (Period After Opening)** y se muestra como una caja, bote o tarro abierto, seguido de un número que indica los meses, acompañado de la letra M (6M, 12M, 24M, etc.).

El período de vigencia varía según el producto. Por ejemplo, las bases de maquillaje tienen una vida útil de aproximadamente un año, mientras que los polvos, bronceadores, matificantes y rubores pueden durar hasta dos años. En el caso de las sombras, su duración es un poco más extensa, oscilando entre 36 y 48 meses. Sin embargo, esta duración se incrementa si usas brochas y pinceles limpios para aplicarlas. **Si las aplicas con los dedos, corres el riesgo de contaminarlas más rápidamente debido a la grasa y bacterias que puedas tener en las manos.**

Las máscaras de pestañas y los delineadores líquidos también pueden durar hasta dos años, mientras que los lápices de ojos tienen una vida útil de solo un año. Los labiales, por su parte, dependen de sus ingredientes y del tipo de producto, pero su vigencia suele oscilar entre uno y dos años y medio.

Puedes extender la duración de tu maquillaje utilizando pinceles y brochas, pero recuerda lavarlas con regularidad: **de preferencia, cada semana si son de polvo y diariamente si son de gel o crema**, para evitar la proliferación de gérmenes.





PR ARQUITECTOS

Arquitectura | Urbanismo

**Diseñamos, construimos
y remodelamos** tu casa,
negocio y oficina.



✦ **Innovación y Confort**
en el diseño sustentable.

✦ **Alta Capacidad**
profesional y técnica.

✦ **Soluciones Personalizadas**
a tu presupuesto y estilo de vida.

Maderoterapia

para cuidar y moldear tu cuerpo



POR ALEJANDRA ROLDÁN

Encontrar un momento de tranquilidad y descanso dentro de tu rutina puede ser complicado, más cuando tienes cosas por hacer y pensar. Aunque es importante resaltar que cuidar constantemente de ti mismo física y mentalmente es esencial. **¿Y qué mejor que hacerlo con un masaje lleno de beneficios para tu cuerpo?**

A pesar de que existen muchos tipos de masajes alrededor del mundo, como el facial craneal, de aromaterapia o descontracturante, nada se compara con la maderoterapia.

Esta técnica, como su nombre lo indica, consiste en masajear con instrumentos de madera de distintos tamaños y formas algunas áreas del cuerpo.

Al principio de cada sesión de maderoterapia, se hace un masaje manual para preparar la piel. Luego, se utilizan los instrumentos y movimientos necesarios de acuerdo con los objetivos del tratamiento que elegiste, dentro de los cuales se encuentran:

● Maderoterapia facial

A través de instrumentos de madera pequeños y delicados, se masajea todo el rostro y cuello para lograr reafirmar la piel, reducir líneas de expresión y arrugas, y mejorar la circulación sanguínea.



● Maderoterapia de busto

Con movimientos más suaves y delicados, este tipo de terapia se encarga de tonificar y reafirmar los senos, siendo que, al masajearlos con la madera, se estimula la producción de colágeno y elastina.



● Maderoterapia para deportistas

Sin importar cuál sea el deporte que se practique, estos masajes son utilizados para aliviar dolores musculares, reducir inflamaciones y relajar la tensión de músculos.



La elección del material de los instrumentos no es casualidad. La madera, al ser fácil de moldear y tallar, permite crear las herramientas a la medida de las distintas partes donde se realiza el masaje, como lo son las piernas, los brazos, el abdomen, la espalda, el cuello o los pies. Al mismo tiempo, es resistente si se le da el mantenimiento correcto, lo que la convierte en el material perfecto para masajear con aceites y esencias sin perder calidad con el paso del tiempo.



Actualmente, existen distintos tutoriales en internet acerca de cómo realizarla de manera casera con kits comerciales; sin embargo, no es lo recomendable, pues siempre es mejor que cada sesión se haga con un profesional al no ser una técnica apta para todos, en especial para embarazadas, personas que están lactando, con dermatitis o con problemas circulatorios graves, y, también, porque no hacerlo correctamente puede causar lesiones y no se obtendrían los resultados esperados.

El número de sesiones de maderoterapia dependerán del tratamiento y de las instrucciones médicas (como es el caso de los deportistas); lo mismo sucede con la frecuencia para mantener los resultados obtenidos.

¡Espero esta información te haya motivado a descubrir la magia de la maderoterapia!



Mol

COCINA TRADICIONAL
MEXICANA

VEN A DISFRUTAR DE NUESTRO

DESAYUNO BUFFET

SÁBADOS Y DOMINGOS
• DE 9:00 AM A 1:00 PM •

CAFÉ, JUGOS, FRUTA, PAN DULCE, HUEVOS AL GUSTO, CHILAQUILES,
QUESADILLAS HECHAS A MANO Y GRAN VARIEDAD DE PLATILLOS MEXICANOS.



¡PROMOCIÓN
ESPECIAL!

ESCANEA Y OBTÉNLA

☎ 55 5003 1662

📞 55 1002 1136

MOLRESTAURANTE.COM



FERNANDO MONTES DE OCA No.21, COL. SAN NICOLÁS TLAXCOLPAN, TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO



BBQ Cheddar

Válido del 17 de diciembre del 2024 al 31 de diciembre del 2025. Válido en Mostrador
Incluyen Papas y Refresco Medianos de 621 ml (21oz). Gramaje T

ELIGE T

POR

\$9

¡Te esperamos en **McD**

Bld. Manue



TU FAV

09



McPollo^{MR}

y AutoMac, los precios en McDelivery pueden variar. Imágenes de carácter ilustrativo.
Total: 153.3 g. El refill aplica únicamente para el vaso con refresco.

Donald's Satélite!

el Ávila Camacho #2250, Cd. Satélite 53100 Naucalpan de Juárez, Méx.

Mujeres que Inspiran tu Estilo



POR AILED ÁLVAREZ

Marzo es un tributo a nuestra fuerza femenina, un eco de aquellas pioneras que redefinieron el mundo. Su legado no solo adorna los libros de historia, sino que palpita en las tendencias y el estilo de vida que disfrutamos. En esta edición, celebramos a mujeres que, más allá de sus logros, continúan inspirando nuestro día a día, demostrando que su legado es una fuerza viva.

Moda: Rompiendo Moldes, Creando Tendencias



Coco Chanel



- ▶ Liberó a la mujer del corsé, introduciendo prendas cómodas y elegantes, como el traje de tweed y el "little black dress".
- ▶ Su visión revolucionaria *sentó las bases de la moda moderna, uniendo funcionalidad y sofisticación.*
- ▶ Hoy, su influencia se ve en la búsqueda de la elegancia sin sacrificar la comodidad, resonando con la mujer actual.



Marlene Dietrich



- ▶ Desafié normas de género al adoptar el pantalón, una prenda considerada masculina en su época.
- ▶ Su audacia *abrió el camino para la moda andrógina, celebrando la fluidez de género y la libertad de expresión.*
- ▶ Su influencia se ve reflejada en las tendencias actuales de ropa 'oversized' y en prendas unisex.



Frida Kahlo



- ▶ *Utilizó su vestimenta tradicional mexicana como una forma de expresión personal y política, reivindicando su identidad y cultura.*
- ▶ Su estilo único ha inspirado a diseñadores; su legado se manifiesta en la moda étnica y la valoración de la diversidad cultural.
- ▶ Su impacto sigue presente en las pasarelas, donde se incorporan elementos de nuestra cultura.

Estilo de Vida: Inspiración y Empoderamiento



Virginia Woolf



- ▶ *Defendió la independencia económica y creativa de la mujer, abogando por un espacio propio para desarrollar su potencial.*
- ▶ Su visión inspiró a generaciones de mujeres a buscar autonomía y realización personal, valores fundamentales hoy en día.
- ▶ Su influencia se refleja en el movimiento feminista y en la búsqueda de la independencia.



Marie Curie



- ▶ Su pasión por la ciencia la llevó a ser *la primera mujer en ganar un Premio Nobel.*
- ▶ Su ejemplo nos enseña que la inteligencia y la perseverancia no tienen género, y que las mujeres pueden sobresalir en cualquier campo.
- ▶ Su influencia se ve reflejada en la creciente cantidad de mujeres en carreras científicas y tecnológicas.

Estas mujeres no solo transformaron sus vidas, sino que nos inspiran a ser auténticas, romper barreras y perseguir nuestros sueños, recordándonos nuestro poderoso legado.

Te invito a compartir tu propia inspiración y a celebrar juntas a las mujeres visionarias que nos motivan. Únete a la conversación:
#mujeresvisionarias
#mujeresqueinspiran
#legadofemenino

CARTELERA MejorTeatro

TEATRO VARSOVIA

VIERNES
7 Y 9 PM

SABADO
6 Y 8 PM

DOMINGO
5 Y 7 PM

Banamex
PRESENTA



TEATRO
VARSOVIA

UNA PRODUCCIÓN DE
Morris Gilbert y MejorTeatro

ROBERTO SOSA Y LUIS ROBERTO GUZMÁN POR LA PUNTA DE LA NARIZ... GANO LA PRESIDENCIA

AL MATTHEW DELAPORTE Y ALEXANDRE DE LA PATHELLIÈRE
A PARTIR DE "EL SECTOR" DE RAMÓN MATAJALA
DIRECCIÓN BENJAMÍN CANO

Nuevo Teatro Libanés

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJORTEATRO
EN ASOCIACIÓN CON JOAN M. GARCÍA

DOS LOGAS de remate

RECARGADAS

MANUEL GONZÁLEZ DEL
RAMÓN PASO

RIBY GAYTÁN

DALILAH POLANCO

ARTISTAS INVITADAS
XIMENA GONZÁLEZ RUIZ

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
7:30 PM

Estas obras alternan funciones

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT, VERA GILBERT Y DAVIDO CANTERA

ATRAPADOS

60 MINUTOS PARA ESCAPAR O MORIR...
DE LA RISA

GARY PLATAZ
MARGANA TORRES
MIGUEL HERNÁNDEZ
PACO RUBIO
MARIO ALBERTO MONROY
EYRAIM BERRY
ALEJANDRO BARRIOS
MARIATEL
JOAN MARTÍN JAUREGUI

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8:00 PM

PRÓXIMO FIN DE TEMPORADA

ALTERNANDO FUNCIONES
ESCAPE ROOM DE JOEL JOAN Y NÉCTOR CLARAMUNT

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT, MEJORTEATRO Y I&E

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA

CÉSAR BONO

DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTORES ROB BECKER Y JAVIER MATAJALA

LUNES
8 PM

TEMPORADA DE DESPEDIDA

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJORTEATRO

LOS MONOLOGOS DE LA VAGINA

de V(antes Eve Ensler)

MÁS DE 20 ACTRICES
ALTERNANDO FUNCIONES

DANIELA LUJÁN

M'BALIA

MICHELLE RODRÍGUEZ

JUEVES
8 PM

CONSULTA BOL DE ELECCIÓN
EN MEJORTEATRO.COM

El evento internacional que indigna con gracia y elegancia en el íntimo universo femenino.

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex PRESENTA
Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

Clue

AHORA EN TEATRO

El juego de la sospecha

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

TEATRO 1

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7:30 PM 8:30 PM 7:30 PM

CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL TEATRO LÓPEZ TARSO

Banamex PRESENTA
UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT

TOCOT

LA LAURENT BAFIE
DIRECCIÓN LUIS ALFARO
DIRECCIÓN MONTAÑA RITA BLAZA

VERSIÓN AL ESPAÑOL
JULIAN QUINTANILLA

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7:30 PM 8:30 PM 8:30 PM

LOLA CORTÉS

ARMANDO HERNÁNDEZ

ALTERNANDO FUNCIONES

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

CONSULTA HORARIOS
Y FUNCIONES DE
NUESTRA CARTELERA



f @ X y d
MEJORTEATRO



55 5207 1498

Boletos en taquilla y
ticketmaster.com.mx

Primavera Morada:

Lo que no sabías de las jacarandas



POR ALICIA MEZA

Cada primavera, en nuestra ciudad y sus alrededores, los árboles de jacaranda se preparan para su inminente llegada, un evento que simboliza, para muchos, una oportunidad de renovación, esperanza y bienestar.

Este fenómeno, que generalmente ocurre entre finales de marzo y principios de abril, transforma el paisaje urbano en un mar de tonalidades violetas, creando un ambiente mágico y encantador. **Las jacarandas, con sus distintivas flores en forma de campana, no solo embellecen el entorno, sino que también liberan un aroma dulce y fresco que se mezcla con el aire primaveral.**

Con el paso del tiempo, las jacarandas se han convertido en un clásico de nuestro paisaje. En muchas ciudades de México, especialmente en lugares como la Ciudad de México, Guadalajara y Puebla, son parte del patrimonio urbano y representan la conexión entre la naturaleza y la vida cotidiana.

Además de ser flores vistosas y aromáticas, su color se asocia con la dignidad, el respeto, la calma y, en algunos casos, con el amor, la felicidad y el agradecimiento.

Hoy en día, las jacarandas son testigos silenciosos de las marchas de mujeres que toman las calles para abogar por diversas causas, recordándonos la importancia de escuchar sus voces.

Así, estos árboles y sus flores han sido espectadores de la historia de nuestra ciudad, recordándonos que el frío se va, brindándonos la oportunidad de iniciar un nuevo ciclo.

La jacaranda posee propiedades que muchos desconocen, tales como:

● Su raíz puede actuar como un sudorífico para eliminar toxinas.



● Posee propiedades antisépticas y diuréticas.



● Tiene un efecto similar al del jengibre en el tratamiento de resfriados.



A ti, ¿qué sensaciones te despiertan las jacarandas? ¿Estás listo para la llegada de la primavera morada?





KRYSTAL
SATÉLITE
Maria Bárbara

¡come todo lo que puedas!

PIZZA · LASAÑA · SOPA · POLLO · PASTA · PESCADO · RES · ENSALADAS · POSTRES

Buffet Italiano

TODOS LOS JUEVES

1 PM - 5 PM

== Música en Vivo ==

Luis Alejandro

• Adultos \$297 p.p.

• Niños \$197 p.p.

¡Promoción!
La 2ª copa de vino
DE CORTESÍA
Consulta términos y condiciones.

f KrystalSateliteMariaBarbara
i KrystalSateliteMaria
krystal-hotels.com (55) 5366-9924
reservaciones1.ksmb@krystal-hotels.com



INFORMES Y RESERVAS

(55) 2702-6047

ayb.ksmb@krystal-hotels.com

Bld. Manuel Ávila Camacho #2300, Col. San Lucas Tepetlalcayo, Tlalneapantla de Baz, Edo. de México. C.P. 54055.

Plantas Aromáticas:

Un toque natural en casa



POR SANDRA SILVA



Decorar con plantas no es solo una tendencia, es una forma de vida. Y cuando se trata de aromáticas, la magia se duplica: belleza, frescura y un perfume natural que transforma cualquier espacio en un refugio de bienestar. *¿Quién no quiere que su hogar huela increíble de forma natural?*

Imagina esto: entras a tu casa después de un día caótico y te recibe el suave aroma de la lavanda, que calma instantáneamente el estrés. Estas plantas son mucho más que una simple decoración; son pequeñas dosis de tranquilidad que puedes disfrutar a diario.

No todas las plantas se adaptan bien con los interiores, pero algunas lo hacen con un estilo impecable. *Aquí te dejo mis favoritas:*

Lavanda

Relajante, elegante y perfecta para la recámara. Un must para las noches de sueño profundo.



Menta

Refrescante y energizante, ideal para la cocina o el escritorio. *Un plus: aleja insectos de forma natural.*

Romero

Su aroma sofisticado *mejora la concentración.* Colócalo cerca de tu espacio de trabajo y notarás la diferencia.

Albahaca

No solo huele delicioso, sino que también añade un toque gourmet a cualquier platillo. *Perfecta para la cocina.*



Tener plantas aromáticas en casa no tiene por qué ser complicado. Sigue estos tips y las mantendrás a salvo:

Luz, luz y más luz: Ubícalas cerca de una ventana, ya que necesitan al menos 4 horas de sol al día.

Riego con medida: No las ahogues en agua. Riega solo cuando la tierra esté seca al tacto.

Poda con amor: Cortar algunas hojitas de vez en cuando estimula su crecimiento y mantiene la planta fuerte.



Las plantas aromáticas son el toque perfecto para darle a tu hogar frescura, estilo y una vibra natural irresistible. Además, te cuidan mientras tú las cuidas. *Así que, ¿por qué no comenzar hoy mismo?*



**EMPODERANDO sueños,
moldeando LÍDERES**

**ADMISIONES
ABIERTAS
2025.2026**

JN

Jardín de Niños

P

Primaria

S

Secundaria

P

Preparatoria

56-1437-2719



colegios.lasalle



colegioslasalle



Colegios La Salle « Boulevares • Esmeralda • Jinetes • Hacienda Arboledas »

**SICAF
MEXICO**

SERVICIOS INTEGRALES DE CONSULTORIA Y ASESORIA FISCAL

**TRANSFORMAMOS TUS RIESGOS
EN OPORTUNIDADES**

**REDUCIMOS TUS IMPUESTOS
CON UNA ESTRATEGIA 100% LEGAL**

- ✓ Contabilidad General
- ✓ Declaración de Impuestos
- ✓ Administración de Nómina
- ✓ Planeación Fiscal y Financiera
- ✓ Servicios de Outsourcing
- ✓ Reclutamiento y Selección de Personal
- ✓ Trámites Fiscales

www.sicafmexico.com

**¡LLÁMANOS!
55.8628.0506**

LOS PREMIOS ÓSCAR

Y LA REPRESENTACIÓN FEMENINA



POR EL BÁEZ

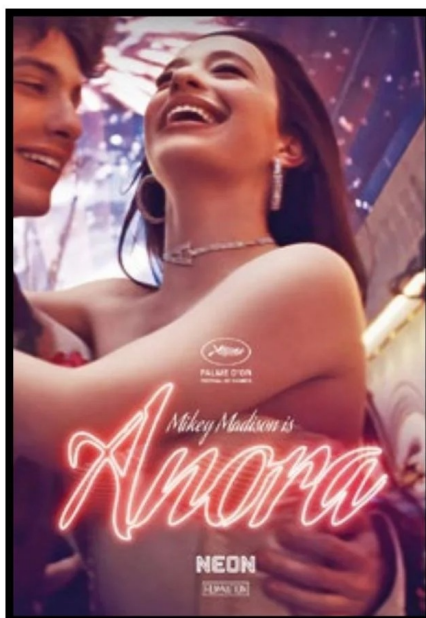


Este mes conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, una ocasión que nos recuerda la deuda pendiente que tenemos con ellas en la promoción de la igualdad de género, el empoderamiento y el respeto a su lucha por un trato equitativo.

Además, dado que el 2 de marzo marca el cierre de la temporada de premios con la entrega de los Óscar, he decidido echar un vistazo a las categorías de mejor actriz y actriz de reparto, con el objetivo de reconocer su valioso trabajo. Todo apunta a que Zoe Saldña ganará como actriz de reparto, aún no he visto la película "En busca de Emilia Pérez", ya que prefiero verla en streaming. En cuanto a la categoría de actriz principal, espero que Demi Moore se alce con la victoria por su actuación en *La Sustancia*, aunque hay otras actuaciones del año pasado que también merecen reconocimiento.



"Anora" es una joven stripper de Brooklyn que conoce a Vanya, el hijo de un rico ruso que estudia en Estados Unidos pero prefiere gastar el dinero de su familia. Para disfrutar de su compañía, Vanya contrata a Ani por una semana y, en una de sus aventuras, se casan en Las Vegas. Esta historia refleja la vida y expectativas de la nueva juventud, similar a "Mujer Bonita". La actuación de Mikey Madison es genuina y convincente, y podría arrebatarle la estatuilla a Demi.



"La chica de la aguja" narra la historia de Karolina, una joven danesa que no sabe nada de su esposo tras partir a la guerra y ahora está embarazada del dueño de la fábrica donde trabaja. Un día, en un baño público, conoce a una mujer que le ofrece una alternativa para su bebé. La película es brutal y tocará fibras de quien la vea; la protagonista, lamentablemente, no está nominada, pero su actuación es sobresaliente.



"Wicked" es un musical adaptado al cine que nos lleva al mundo de Oz antes de Dorothy. La trama se centra en la relación entre Elphaba y Glinda, desde sus días como compañeras de colegio hasta su transformación en la Bruja Mala del Oeste y la Bruja Buena del Norte. Las actuaciones de Ariana Grande y Cynthia Erivo son excepcionales, destacando tanto en actuación como en canto, merecedoras de nominaciones.



Espero que disfruten de estas cintas. Recuerden que en esta fecha no se felicita a las mujeres, sino que se les reconoce por las batallas que han enfrentado y por aquellas que continúan luchando.



RESIDENCIAL . CAMPO DE GOLF . CLUB NÁUTICO

Preventa Nueva Etapa

Aprovecha la oportunidad de Invertir
*Por tiempo limitado

55.5393.1666

informes@amanali.com.mx

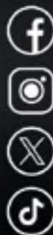
amanali.com.mx



**EL RIESGO
ES NO INTENTARLO**

**CORRE, BRINCA, SUDA
REPITE Y VIVE**

GRIT



www.sportsworld.com.mx CONTÁCTANOS: 56-2626-4805

Consulta términos y condiciones en: <https://www.sportsworld.com.mx/terminos-y-condiciones>